

Turişti şi schiori, puteţi merge pe munte!

— Alo ! Institutul meteorologic ?

— *Da. Sînteţi probabil de la ziarul „Sportul popular"...*

— Intocmai !

— *Aşteptam să telefonaţi.*

— Am întîrziat puţin, dar...

— *Să trecem la fapte. În ultimele zile a nins mai consistent în masivele Ţarcu-Godeanu, Semenic şi Parîng. În ceilalţi munţi a nins puţin. Actualmente, grosimea stratului de zăpadă este următoarea: Vîrful Omul 46 cm, Parîng 61 cm, Păltiniş 18 cm, Sinaia-Cota 1500 27 cm, Fundata 47 cm, Semenic 77 cm, Ţarcu-Godeanu 96 cm, Braşov 22 cm, Rarău 39 cm, Ceahlău 10 cm, Băişoara 52 cm, Vlădeni 21 cm, Predeal 62 cm.*

— Ce pronosticaţi pentru acest sfîrşit de săptămînă ?

— *Prognoza nu o dau eu. Eu doar vă transmit datele furnizate de meteorologii noştri din întreaga ţară şi centralizate de colegii mei de la Serviciul prevederi de scurtă durată. Pentru acest sfîrşit de săptămînă se prevede o vreme umedă, cu ninsori locale, mai ales în Carpaţii răsăriteni şi meridionali. Vîntul va sufla cu intensificări locale, în special la altitudini de peste 1500 de metri. Temperatura se va menţine scăzută. Ziua termometrul nu va coborî sub zero grade, ceea ce înseamnă că zăpada se va menţine bună pentru schiat.*

— Vă mulţumim, tovarăşă Elena Milea, în numele nostru şi, mai ales, al amatorilor de turism şi de schi !

Pe săptămîna viitoare...

D. ST.

ŞAH

MARIA POGOREVICI ŞI CAROL PARTOS campioni ai oraşului Ploieşti

Zilele trecute au luat sfîrşit întrecerile din cadrul campionatului de şah al oraşului Ploieşti (masculin şi feminin), ediţia 1966.

În turneul feminin, la care au luat parte 12 jucătoare, titlul a revenit maestrei internaţionale Maria Pogorevici, cu 10 puncte, obţinute în tot atîtea partide susţinute. Ea este urmată, în clasamentul final, de Ecaterina Radovici cu 9 puncte, Constanţa Chiper-Rogozan şi Doina Porcoleanu ambele cu 7 p., Olga Rădulescu $6\frac{1}{2}$.

Tot atît de netă a fost şi victoria învingătorului în întrecerea băieţilor. Maestrul Carol Partos (Petrolul) a totalizat $12\frac{1}{2}$ puncte în faţa celor 14 adversari ai săi, lăsînd la distanţă de două puncte pe următorii clasaţi, E. Macarie şi C. Butnaru. Cîte 9 puncte au obţinut N. Filip Mircea şi C. Tudor, urmaţi de Gh. Vulcan $8\frac{1}{2}$ p., H. Racoţi (debutant în finală !) 8 p., L. Pogorevici $7\frac{1}{2}$ p.

După încheierea întrecerilor individuale, fruntaşii şahului ploieştean se înfruntă acum în etapa regională a campionatului republican pe echipe.

I. OPRESCU — corespondent

SCRIMĂ

Întreceri pe malul Mării

Între 26 şi 29 ianuarie, la Eforie Nord, va avea loc etapa de calificare în campionatul republican de scrimă pe echipe. Concursul se anunţă interesant, deoarece la întrecere participă formaţii din majoritatea secţiilor din ţară. Un alt aspect care atrage atenţia este şi acela că acum vom putea vedea, în mod concret, ce rezerve de cadre există atît în secţiile cu o activitate mai îndelungată (Şcoala sportivă-Oradea, Recolta-Carei, Petrolul-Ploieşti, Electroputere-Craiova, Farul-Constanţa), cît şi în altele mai tinere (Viitorul-Bucureşti, Cauciucul-Oraşul Gheorghe Gheorghiu-Dej, Dinamo-Braşov, Gloria-Bucureşti).

Regulamentul concursului prevede ca echipele clasate pe primul loc la fiecare probă (floretă masculin, feminin, spadă şi sabie) să se califice în baraj. Un stimulent în plus pentru participanţii la acest concurs.

Programul competiţiei: joi — floretă bărbaţi; vineri — floretă femei; simbătă — spadă; duminică — sabie.

CICLIŞTII SE PREGĂTESC PENTRU PRIMUL START AL ANULUI

(Urmare din pag. 1)

ţie vor evolua în Franţa la un concurs de 4 etape, în aprilie la Budapesta la „Cupa Ostyapenko", în luna mai la „Turul Austriei de Jos" şi la un concurs de 4 etape în Polonia, iar în luna iunie la o întrecere pe etape în Cehoslovacia. Cei mai buni dintre ei vor lua parte, apoi, la competiţiile în care sînt angrenate primele reprezentative ale ţării. Pentru a participa la campionatele mondiale de şosea, programate în Olanda (31 august — 2 septembrie) cicliştii noştri vor trebui să răspundă cu brio la „examenele" campionatului republican de contra-timp pe echipe (30 iunie) şi „Cupei oraşului Bucureşti" (28 iulie).

— Aşadar, 1967 oferă cicliştilor perspectiva unui bogat program competiţional intern şi internaţional. Cititorii noştri doresc, desigur, să cunoască numele rutierilor spre care federaţia şi-a îndreptat atenţia în vederea selecţionării în echipele reprezentative.

— *În general, toţi alergătorii pot aspira la selecţie în echipele ţării. Depinde numai de conştiinciozitatea cu care se vor pregăti, de dîrzenia lor în întreceri şi, fireşte, de rezultatele pe care le vor obţine în competiţiile premergătoare marilor confruntări internaţionale. Colegiul central de antrenori a selecţionat — pe baza rezultatelor anului trecut — un lot lărgit din care fac parte, printre alţii,* Ion Ardeleanu, G. Moiceanu, C. Dumitrescu, Ion Cosma, Fr. Gera, W. Ziegler, L. Zanoni, N. Ciumeti, Gh. Suciu, Al. Sofronie, G. Grigore, Şt. Suciu *şi* Tudor Vasile. *Tuturor li s-a întocmit un program de pregătire şi de participare în competiţii. Ei se pregătesc la cluburi şi, la intervalele de timp stabilite, antrenorii* Nicolae Voicu *şi* Ernest Golgoţi *îi reunesc pentru lecţii de pregătire comune şi verificarea stadiului de antrenament.*

— Ce noutăţi ne puteţi spune cu privire la antrenamente ?

— *În perioada actuală se pune accent pe pregătirea fizică generală, îmbinată cu pregătirea fizică specială. Alergătorii fac rulaj şi unii dintre ei au la această oră un număr de kilometri care le va permite ca în luna februarie să treacă la intensificarea efortului, la antrenamente de rezistenţă în regim de viteză şi — pe ultima parte — la sporirea vitezei. Fireşte, acestea nu sînt singurele obiective de pregătire. Ceea ce aş dori să subliniez este faptul că toţi cicliştii selecţionaţi sînt hotărîţi să îndeplinească integral obiectivele pe care şi le-au propus, că — deşi condiţiile atmosferice n-au fost prielnice — ei au făcut eforturi deosebite pentru a se menţine pe linia graficului de pregătire. Cunoscînd importanţa fiecăreia dintre zilele de pregătire, alergătorii sînt mobilizaţi pentru eforturi suplimentare, astfel ca sezonul competiţional 1967 — ultimul dinaintea Jocurilor Olimpice de la Ciudad de Mexico — să-i găsească într-o formă sportivă corespunzătoare.*

Să le urăm succes !

SCHI

Activitate vie la Tg. Mureş

Timpul prielnic şi zăpada căzută în ultimul timp au permis iubitorilor de sport din Tg.-Mureş practicarea în condiţii bune a sporturilor de iarnă. Desigur, şi pentru începători s-au luat măsurile de rigoare: înfiinţarea unui centru de iniţiere, pentru copiii între 6 şi 16 ani, pe lîngă asociaţia sportivă Comerţul. S-a putut observa încă de la început un deosebit interes din partea copiilor, care se prezintă cu multă bucurie la cele trei lecţii pe săptămînă — marţea, joia şi duminica — conduse de inimosul antrenor Alexandru Reck şi de instructoarea Victoria Szabo. Pentru cei 45 de copii care alcătuiesc seria I, primul concurs de verificare a avut loc la jumătatea lunii ianuarie. Pregătirea efectuată pe uscat înaintea căderii zăpezii a dat roade, lucrul pe zăpadă de pe platoul Corneşti punînd în valoare calităţile deosebite ale unor copii cum sînt Iosif Mihalcea, Zoltan Szabo, Gheorghe Florea, Iosif Szöverfi, Alexandru Reck, Alexandru Szabo, Rodica Sabău, Melania Florea, Suzana Szabo şi alţii. Iată de altfel, cîştigătorii probelor: FOND — 6—8 ani — băieţi (1 000 m) Alexandru Reck, *fete* Ana Kestembaum; 9—12 ani, *băieţi* (1 200 m) Iosif Szöverfi, *fete* Sara Szöcs; 13—15 ani, *băieţi* (2 000 m) Gaspar Szöverfi. SLALOM URIAŞ 7—8 ani, *băieţi* Zoltan Szabo II, *fete* Ana Kestembaum; 9—12 ani, *băieţi* Vicu Suciu, *fete* Suzana Szabo; 13—16 ani, *băieţi* Alexandru Szabo.

A fost inaugurată şi pîrtia de la Ernei, unde asociaţia sportivă Medicina Tg. Mureş a organizat un concurs cu participarea sportivilor din secţiile de schi ale asociaţiilor sportive Comerţul, Sanitarul şi Medicina. S-a disputat o probă de slalom special, dominată de schiorii de la Medicina, ocupanţi ai primelor trei locuri: 1. Martin Vass, 2. Ştefan Szentkiraly, 3. Ladislau Soos.

Pe dealul de la Mureşeni a avut loc etapa pe şcoală a campionatului şcolilor generale, la care au participat elevii şcolii generale nr. 1. Iată primii clasaţi: fond 2 km: Ioan Martin (clasa a VI-a); coborîre: Liviu Bota (clasa a VIII-a); slalom special: Attila Urs (clasa a VI-a).

La buna organizare a concursului a contribuit profesorul de educaţie fizică Ioan Pop.

IOAN PĂUŞ şi C. ALBU — coresp.

Drumul spre marea performanţă trece şi prin cabinetul medical!

(Urmare din pag. 1)

tri fruntaşi sînt apţi pentru o activitate susţinută ?

— *Întocmai! Toţi sportivii noştri sînt sănătoşi, ceea ce este un fapt foarte important pentru antrenamentele pe care le desfăşoară în cadrul actualei etape de pregătire.*

După aceste examene sportivii trec la serviciul de cercetare a dezvoltării fizice (şef: dr. Alexandra Popovici) unde li se stabilesc, cu ajutorul unor indici obiectivi şi al unei aparaturi moderne, calităţile fizice, viteza de reacţie, forţa unor grupe musculare cu caracter general şi a altor calităţi cu caracter specific, în funcţie de diferite probe sau ramuri sportive, indicii antropometrici, armonia generală în dezvoltare etc. Cu acest prilej, dacă se constată la sportivi anumite deficienţe în dezvoltarea fizică, profesoara Alexandra Cerbacev întocmeşte fiecăruia un program minuţios de pregătire fizică specifică, corectivă. De asemenea, tot la acest serviciu, sportivii cu categorii de greutate (box, lupte, haltere) primesc indicaţii precise privind regimul fiziologic de menţinere a greutăţii corporale şi li se stabilesc meniuri etc. Acesta este un lucru important deoarece, din păcate, mai există încă unii antrenori care folosesc metodele empirice de slăbire (li se interzice sportivilor să mănînce şi să bea lichide pînă la efectuarea „cîntarului" oficial !) ceea ce, mai devreme sau mai tîrziu, au efecte negative asupra evoluţiei sportivilor şi chiar asupra stării lor de sănătate.

Ne adresăm din nou doctorului Drăgan:

— Ne-aţi arătat şi ne-aţi vorbit despre o serie de aspecte foarte interesante ale activităţii diferitelor servicii ale „Centrului". Ne-ar interesa acum să ne spuneţi ceva şi despre controlul capacităţii de efort a sportivilor. Avem impresia că, în ceea ce priveşte marea performanţă, acesta este domeniul de investigaţii cel mai important pentru pregătirea sportivilor.

— *În totul adevărat! Astăzi, în toată lumea, evaluarea reală a capacităţii de efort a sportivilor este obiectul cercetărilor a numeroşi oameni de ştiinţă, fiindcă pe baza concluziilor acestora antrenorii pot stabili în amănunt indici precişi privind pregătirea, metodele şi mijloacele de antrenament necesare perfecţionării calităţilor fizice şi dobîndirii unei înalte măiestrii. Luptătorii pe care-i vedeţi la „examen" trec pe rînd pe la laboratoarele noastre de explorări circulatorii (medici Carmen Dumitru şi Anca Roseti) unde li se fac electrocardiograme în repaus şi în timpul efortului, determinarea capacităţii aerobe de efort, probe funcţionale cardio-vasculare; laboratorul de explorări respiratorii (medici Virginia Constantinescu şi Eugenia Mateianu) — se stabileşte consumul de oxigen în timpul efortului şi eliminarea bioxidului de carbon; laboratorul de explorări neuro-musculare (medic Marta Criveanu) — electroencefalograme, studiul excitabilităţii neuro-musculare etc; laboratorul de biochimie (chimist Elena Savu, medic Doina Gavrilă şi biolog Ecat. Ganciu), unde se execută determinări curente, teste cu semnificaţii în precizarea capacităţii efortului (hormoni, enzime etc.).*

Cu o fişe în care sînt trecute foarte multe notaţii, luptătorul Ion Baciu, după ce şi-a terminat toate controalele, s-a reîntors la serviciul de evidenţă. L-au urmat, la scurte intervale şi alţi luptători fruntaşi care se pregătesc pentru viitoarele campionate mondiale de la Bucureşti.

— *Odată terminate aceste investigaţii,* ne-a spus dr. Virgil Ignat, *vom alcătui o sinteză (în mod curent, i se spune „avizul medico-sportiv"), pe care o vom trimite medicului lotului respectiv. Acesta, pe baza concluziilor noastre, îl va ajuta pe antrenor la fundamentarea planului de pregătire al fiecărui sportiv pentru etapa următoare. De asemenea, medicul lotului va continua cercetările şi observaţiile la antrenamente şi la competiţii, de care noi vom ţine neapărat seama la viitorul control al sportivului.*

Din cîte ne-am dat seama, din seriozitatea şi dragostea cu care sînt cercetaţi, „pe toate feţele", fiecare dintre sportivii noştri fruntaşi, am desprins dorinţa sinceră a medicilor Centrului de la „23 August" de a-şi aduce şi ei contribuţia la viitoarele succese ale reprezentanţilor noştri la marile competiţii internaţionale. Este, desigur, o contribuţie extrem de importantă care „scapă" însă de multe ori ochiului spectatorului din tribună. Tocmai de aceea am şi scris aceste rînduri ! Şi pentru ca Centrul de medicină sportivă al M.S.P.S. să poată activa cu şi mai mult succes apreciem că ar trebui făcut ceva pentru decongestionarea, ca spaţiu, a anumitor servicii şi, în acelaşi timp, pentru completarea actualelor specialităţi cu un orelist, un endocrinolog şi chiar un psiholog.

ADUNĂRI GENERALE DE DĂRI DE SEAMĂ ŞI ALEGERI

La Voinţa Iaşi: Perspective pentru rezultate şi mai bune

(Urmare din pag. 1)

rii noştri (şi sînt destui care activează sau pot activa chiar în echipe de categoria A) să meargă, pentru a face sport de performanţă, la alte asociaţii ? Avem condiţii materiale, există numeroşi sportivi buni, dar ne lipseşte iniţiativa" — spuneau ei.

Intr-adevăr, la Voinţa sînt mulţi tineri talentaţi ca A. Rumpel, Elena Stan, Clemenţa Nedelcu (volei), C. Popa, Maria Junerdeanu, V. Susai şi C. Iana (handbal), care să alcătuiască viitoarele echipe ale asociaţiei.

La ELECTROFAR Bucureşti: ŞI FETELE TREBUIE SĂ FACĂ SPORT

Deşi la asociaţia sportivă Electrofar din Capitală predomină elementul feminin, la recenta adunare generală de dare de seamă şi alegeri s-a vorbit foarte mult despre unele greutăţi întîmpinate de echipa de... fotbal şi de formaţiile masculine de volei şi popice ! Puţini dintre cei înscrişi la cuvînt s-au referit la o problemă atît de importantă şi de actuală la Electrofar, cum ar fi aceea a angrenării fetelor în activitatea sportivă de masă. Chiar şi darea de seamă a trecut repede peste acest capitol, rezumîndu-se tot la „necazurile" pe care le-au creat fotbaliştii consiliului asociaţiei.

Posibilităţi pentru atragerea fetelor în sport există la Electrofar, dar consiliul asociaţiei nu şi-a fixat ca obiectiv crearea condiţiilor necesare şi nici nu a alcătuit un program de întreceri potrivit. Aşa se face că într-o fabrică mare cum este aceasta nu s-a putut alcătui nici măcar o echipă feminină de volei. Echipament există, iar terenul de joc se află chiar în incinta fabricii. Sînt, de asemenea, 14 instructori, care din păcate nu au fost bine folosiţi de către consiliul asociaţiei. În plus, membrii consiliului nu au lucrat colectiv, iar cei care au mai făcut ceva au scăpat din vedere problemele importante privind activitatea sportivă de masă şi s-au îngrijit doar de echipa de fotbal care — aşa cum arăta un vorbitor — nici măcar nu a reprezentat cu cinste fabrica şi asociaţia în campionatul raional.

Ce este de făcut ? Noul consiliu va trebui să-şi îndrepte atenţia în direcţia atragerii pe terenurile de sport a tinerelor din fabrică, să organizeze competiţii de masă (mai ales campionatul asociaţiei), la care să se întreacă cît mai multe fete, să le insufle acestora interes pentru practicarea exerciţiilor fizice.

În cuvîntul său, Cornelia Gheorghiu, o mare iubitoare a sportului, s-a angajat ca în scurt timp să formeze şi să pregătească o echipă feminină de volei. Să sperăm că membrii consiliului vor găsi oameni inimoşi şi pentru alcătuirea altor echipe.

Planul de măsuri adoptat ne face să credem că situaţia se va îndrepta în această asociaţie, că fetele de la Electrofar vor avea posibilitatea să facă sport.

V. GODESCU